

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура», преемственным элективным курсом «Стань хорошим баскетболистом» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немислима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Новизна программы курса внеурочной деятельности «Спортивные игры (Баскетбол)» в том, что она учитывает специфику

дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали

проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Программа рассчитана на 68 часов в год, при 1 разовых занятиях в неделю, продолжительностью 2 часа. Возраст детей - 13-15 лет (мальчики).

Цель программы «Спортивные игры (Баскетбол)»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи курса внеурочной деятельности «Спортивные игры (Баскетбол)»

Образовательные:

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Основы знаний

а) история возникновения баскетбола;

б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

2. Передача мяча

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 КЛАСС

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ программы курса внеурочной деятельности «Баскетбол» является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ программы курса внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- использовать занятия внеурочной деятельностью и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Познавательные УУД:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Коммуникативные УУД:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Обучающиеся научиться:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	1	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	1	
3.	Техника передвижения приставными шагами.	1	
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	1	
5.	Техника передвижения при нападении	1	
6.	Способы ловли мяча.	1	
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	1	
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	
11.	Техника ведения мяча.	1	
12.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	
13.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	
14.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
15.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1	
16.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	
17.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	1	

18.	Контрольные испытания.	1	
19.	Командные действия в нападении.	1	
20.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	
21.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
23.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	1	
24.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	1	
25.	Командные действия в нападении.	1	
26.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	
27.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1	
28.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
29.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1	
30.	Индивидуальные действия при нападении.	1	
31.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	1	
32.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
33.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	
34.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1	
35.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	
36.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	1	

37.	Совершенствование техники передачи мяча.	1	
38.	Совершенствование техники передачи мяча.	1	
39.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1	
40.	Тактика защиты.	1	
41.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	
42.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	
43.	Действия одного защитника против двух нападающих.	1	
44.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
45.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1	
46.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
47.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	
49.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	
50.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	1	
51.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1	
52.	Защитные стойки.	1	
53.	Защитные передвижения.	1	
54.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	
55.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	1	

56.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	1	
57.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	
58.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	
59.	Организация командных действий.	1	
60.	Бросок мяча одной рукой сверху.	1	
61.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	
62.	Техника овладения мячом.	1	
63.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	
64.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
65.	Контрольные испытания. СФП	1	
66.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
67.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	
68.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	